



2025年 9月

学校給食献立表

給食回数 19回

東郷町給食センター

給食日		主な食品とその働き 献立名	牛乳 (2群)	赤の仲間 (血や肉や骨になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				肉・魚・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類
2	火	中華めん	牛乳					中華めん	
		五目ラーメン		豚肉 (県)		にんじん, キャベツ, たけのこ, とうもろこし, ねぎ, しょうが, にんにく		三温糖, でんぷん	
		しゅうまいねぎソース小2中3		豚肉			たまねぎ, しょうが, レモン果汁, ねぎ	小麦粉, でんぷん, 三温糖	
		チンゲン菜のナムル				チンゲン菜 (県), にんじん	もやし (県)	三温糖	ごま油
3	水	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん (町)	
		夏野菜カレー		豚肉 (県)		にんじん, トマト (県), かぼちゃ, 有農ピーマン (町), にんにく, たまねぎ, りんご, 有農なす (町)		でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町)	米ぬか油, 植物油
		枝豆サラダ		ササミオイル漬		にんじん	ゆず果汁, えだまめ, キャベツ, きゅうり	三温糖	オリーブ油, 米ぬか油
		冷凍みかん					みかん (生)		
4 応募献立	木	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		ちくわのなんばん		ちくわ		ピーマン, にんじん	たまねぎ	米粉 (町), でんぷん, 三温糖	米ぬか油
		こんぼ和え			塩昆布		キャベツ, きゅうり		
		豚汁		豚肉 (県), 豆腐 (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん	こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ		
5	金	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		おろしハンバーグ		豚肉 (県), 鶏肉, 大豆			たまねぎ, 大根, ゆず果汁	砂糖, でんぷん	豚脂
		ごま酢あえ		ササミオイル漬	わかめ	にんじん	きゅうり	三温糖	ごま, 米ぬか油
		吉野汁		鶏肉, 豆腐		にんじん	こんにゃく, しいたけ, ねぎ	さといも, でんぷん	米ぬか油
8	月	チャーハン	牛乳	豚肉 (県), 焼き豚		にんじん	たまねぎ, しょうが, しいたけ, ねぎ	アルファ化米 (県)	ごま油
		愛知の野菜入り春巻き		鶏肉		にんじん	キャベツ (県), れんこん (県)	でんぷん, 三温糖, 小麦粉	ごま油, 大豆油, 米ぬか油
		パンパンジーサラダ		ササミオイル漬			もやし (県), きゅうり	三温糖	練りごま
		▲★ヨーグルト (◆ぶどうゼリー)			ヨーグルト				
9	火	わかめごはん	牛乳					わかめごはん (町)	
		★さけ銀紙巻き		鮭			大根	てんさい糖, でんぷん	
		キャベツときゅうりのゆかり和え				赤しそ (県)	キャベツ, きゅうり		
		肉じゃが		豚肉 (県)		にんじん	こんにゃく, たまねぎ	じゃがいも, 砂糖	
10	水	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		ホイコーロー		豚肉 (県), 赤みそ (県)		ピーマン	しょうが, たけのこ, キャベツ	三温糖, でんぷん	米ぬか油
		きゅうりのピリ辛漬け					きゅうり	三温糖	ごま油
		はるさめスープ		鶏肉, 豚肉		にんじん	しめじ, たまねぎ, ねぎ	はるさめ	米ぬか油
11	木	ミルクロールパン	牛乳					ミルクロール	
		米粉のホキフライレモンソース		ほき			レモン果汁	米粉, 三温糖	米ぬか油
		イタリアンサラダ				赤パプリカ, 黄パプリカ	キャベツ, きゅうり	三温糖	米ぬか油, オリーブ油
		★コンスープ		ベーコン, 白いんげんまめ	牛乳, チーズ	パセリ	たまねぎ, とうもろこし	米粉, 砂糖, でんぷん	植物油
12	金	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		はんぺんのお好み焼き風		はんぺん, かつお節	あおさ		キャベツ, しょうが	三温糖	大豆油
		アーモンド和え (●アーモンド)				ほうれんそう, にんじん	キャベツ		アーモンド
		冬瓜汁		鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん, みつば (県), とうがん (町), たけのこ, しいたけ, こんにゃく			
16	火	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
		カレーミート		豚肉 (県)		にんじん, トマト, かぼちゃ, しょうが, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, りんご, プルーン, マンゴー, セロリ		米粉, とうもろこしでんぷん, じゃがいも, でんぷん, きび糖	植物油, 米ぬか油
		焼きフランクフルト		フランクフルト					
		ツナの海藻サラダ		まぐろ油漬	海藻ミックス		きゅうり, キャベツ	三温糖	オリーブ油
17 かみかみメニュー	水	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		★わかさぎの変わりソースかけ			わかさぎ			米粉, でんぷん, 三温糖	米ぬか油
		磯香あえ			きざみのり		はくさい, きゅうり	三温糖	
		おじゃがもち汁		鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん	大根, しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぷん	
18	木	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん (町)	
		鶏そぼろどんぶり (●卵)		鶏卵, 鶏肉			たまねぎ, しょうが	タビオカでんぷん, 三温糖, でんぷん	植物油
		★チンゲン菜のじゃこドレあえ		チキンハム	しらす	チンゲン菜 (県)	もやし (県)	三温糖	米ぬか油
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)	わかめ	にんじん, かぼちゃ	たまねぎ, ねぎ		
19	金	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		酢豚		豚肉 (県)		にんじん	たまねぎ	でんぷん, 三温糖	米ぬか油
		パンサンスー		チキンハム			もやし (県), キャベツ	三温糖	ごま油
		★中華豆腐汁		豆腐 (県), 豚肉		にんじん	たまねぎ, ねぎ	でんぷん	ごま油
22	月	★ひじきごはん	牛乳	鶏肉, 油揚げ (県)	ひじき	にんじん	こんにゃく, しいたけ	三温糖, アルファ化米 (県), アルファ化もち米	
		★厚焼き卵のあんかけ		鶏卵				砂糖, でんぷん	植物油
		★切干大根シャキシャキサラダ		ササミオイル漬			切干だいこん (県), きゅうり, ゆず果汁	三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ, ごま油
		△和梨ゼリー					梨果汁	砂糖	
24	水	サンドイッチパンズ	牛乳					サンドイッチパンズ	
		米粉のじゃがいもコロッケ		豚肉, 牛肉		にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも, 三温糖, 米粉, でんぷん	米ぬか油
		中濃ソース							
		グリーンサラダ					キャベツ, きゅうり	三温糖	オリーブ油
25	木	ミネストローネ		ベーコン, 白いんげんまめ, 大豆		にんじん, トマト (県), パセリ, たまねぎ, セロリ, にんにく, マッシュルーム, 有農なす (町)			米ぬか油
		玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん (町)	
		★麻婆豆腐		豚肉 (県), 大豆ミンチ (県), 豆腐, 赤みそ (県), コチジャン		にんじん	しょうが, にんにく, たけのこ, ねぎ	三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油
		★チンゲン菜ののりじゃこナムル			しらす, きざみのり	チンゲン菜 (県)	もやし (県)	三温糖	ごま油
26	金	フルーツ豆乳杏仁		豆乳			黄桃 (缶), なつみかん (缶), バインアップル (缶)	砂糖, 三温糖	
		ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		ささみ大葉梅肉フライ		ささみ, 大豆		しそ (県)	うめ	小麦粉, でんぷん, 砂糖	米ぬか油
		千草あえ		油揚げ (県)		ほうれんそう, 小松菜	もやし (県)	三温糖	
29	月	沢煮わん		豚肉 (県)		にんじん	ごぼう, 大根, えのきたけ, たけのこ, ねぎ		米ぬか油
		玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん (町)	
		豚丼の具		豚肉 (県)			たまねぎ, エリンギ, しょうが	三温糖, でんぷん	米ぬか油
		★とうもろこしの薄くず汁		鶏肉, 豆腐, 鶏卵 (県)		にんじん	とうもろこし, しいたけ, たまねぎ, ねぎ	でんぷん	
30	火	冷凍フレッシュパイ					パインアップル (生)		
		ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		★いわし八丁みそ煮		いわし, 豆みそ			ねぎ	砂糖	
		ささみの大根サラダ		ササミオイル漬			ゆず果汁, 大根, きゅうり	青じそドレッシング, 三温糖	
		★わかめ汁		豚肉 (県), 豆腐 (県)	わかめ	にんじん	たまねぎ, ねぎ		

★マークはカルシウムを多く含む献立です。(小)は小学校のみ(中)は中学校のみ提供されます。▲印は業者が配送・回収する食品です。△印は業者が配送する食品です。●印はクラスづきの食品です。◆印はアレルギーの代替食です。(県)は愛知県内でとれたものです。(町)は東郷町内でとれたものです。斜体の食材は東郷町が公費負担している食材です。《都合により献立内容が変更したり、天候等により産地が変更したりする場合があります。》

【献立について】
9日「さけ銀紙巻き」は、さけの身がついた中骨を大根おろしのソースで丸ごと食べられるように柔らかく調理されており、カルシウムがすごたくさんとれます。
17日 かみかみメニューの日です。「わかさぎの変わりソースかけ」をよくかんで食べましょう。よくかむことであごを強くし、歯並びをよくして虫歯を予防します。

【今月の応募献立】4日「ちくわのなんばん」
春木台小学校 5年生 清水 咲絢 さん
野菜と魚(ちくわ)が入っているので、栄養満点です。味つけが酢のため、さっぱりと食べられるので、夏におすすめです。